

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ С ЖЕНЩИНАМИ 25-35 ЛЕТ

С.С. Козлов

Спортивно-оздоровительный комплекс «Олимпийский», Минск, Республика Беларусь

В последние годы стало особенно заметно проявление интереса широкого круга людей к занятиям различными видами массового спорта и двигательной активности для отдыха и восстановления сил, для обеспечения хорошей спортивной формы и состояния здоровья (1, 2, 7, 11). Этому в немалой степени способствовали появившиеся публикации, видеопродукция и большое количество клубов здоровья, основной целью которых является привлечение людей к оздоровительным тренировкам, где особое место заняла аэробика.

Систематические занятия аэробикой не только позволяют повысить уровень мышечной тренированности и улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, но и доставляют огромное удовольствие занимающимся. Один из наиболее популярных видов аэробики среди женщин в возрасте 25-35 лет - степ-аэробика, где движения выполняются с использованием специальной степ – платформы регулируемой высоты.

Существенным преимуществом степ-аэробики, по сравнению с базовой аэробикой, является высокая степень энергетических затрат при низкоударной нагрузке. Другими словами, степ позволяет сжигать калорий столько же, сколько сгорает их при беге со скоростью 12 км/ч. Однако по ударному воздействию на организм степ-тренировка соответствует ходьбе со скоростью 5 км/ч, благодаря щадящей нагрузке на опорно-двигательную систему (2, 5, 7).

Для исследования отношения женщин зрелого возраста к занятиям степ-аэробикой, нами была разработана анкета и проведен опрос, который показал, что женщины посещают занятия степ-аэробикой с различными целями, но 93% для того, чтобы быть физически привлекательными; 86% здоровыми; 87% улучшения настроения, самочувствия; 71% удовлетворить потребность в двигательной активности, физическом совершенствовании; 70% быть в хорошей физической форме для реализации жизненных планов; 63% возможности активного отдыха, снятия усталости; 69% иметь возможность эмоциональной разрядки; 71% продлить активное долголетие; 56% занятия степ-тренировкой придают уверенность и увеличивают шансы на успех в личной и профессиональной деятельности; 26% получить знания о здоровье, здоровом образе жизни; 28% удовлетворить потребность в общении.

Таким образом, по данным проведенного анкетирования, основным в мотивации женщин указывается фактор «здоровье» - 33,2%. Следующим по значимости является фактор «красивая фигура» – 26,8%. Далее «психологический» фактор – 11,3%, «социальный» – 5,8% и фактор «знание» – 4,2%. Большое количество женщин указывают несколько факторов, являющихся приоритетными, т.е. смешанную мотивацию – 18,7%.

Одним из самых больших плюсов степ-аэробики является то, что ее можно предлагать женщинам с различной физической подготовкой. Интенсивность легко изменить, соответствующим образом отрегулировать высоту платформы (новичкам рекомендуемая высота степ-платформы 10 см). При овладении техникой выполнения упражнений уровень физической подготовленности повысится, поэтому можно увеличить высоту платформы и, соответственно, интенсивность. Если при самой высокой платформе упражнения кажутся недостаточно интенсивными, можно увеличить темп выполнения шагов. Согласно инструкциям Института Рибок, для новичков лучше использовать музыку с темпом 122 удара в минуту, для занимающихся среднего и высокого уровня - 138 ударов в минуту (3, 6).

Существуют различные варианты построения занятий степ-аэробикой, которые в зависимости от контингента занимающихся имеют элементы традиционной высокоударной и низкоударной аэробики (8).

При организации занятий степ-аэробикой следует соблюдать следующие правила, которые обеспечивают травмобезопасность (10, 11):

- заниматься следует в кроссовках (желательно, чтобы они были легкими и амортизируемыми);
- не допускать переразгибания в коленных суставах и поясничном отделе позвоночника;
- при подъеме на степ-платформу использовать естественный небольшой наклон вперед всем туловищем;
- ногу на степ-платформу следует ставить точно в центр на всю подошву, чтобы пятка не свисала;
- нельзя спрыгивать со степ-платформы;
- нельзя работать спиной к степ-платформе;
- подниматься на платформу следует с легкостью;
- включать в работу руки рекомендуется после того, как освоили технику работы ногами;
- при выполнении выпадов (Lunges) и повторов (Repeaters) не опускать пятку на пол;
- темп музыкального сопровождения 128-132 уд/мин - это норма, но иногда инструктора допускают и более высокий темп – он не должен превышать 140 уд/мин (такой музыкальный темп используется с хорошо подготовленными занимающимися при условии, что он не мешает правильному выполнению танцевальных движений) (1).

При комплектовании групп необходимо обращать внимание на возраст женщин и уровень их физической подготовленности, мотивацию и потребности. Желательно, чтобы все эти компоненты учитывались в равной степени между собой для достижения большего оздоровительного эффекта.

Большинство специалистов, которые занимаются проблемами оздоровления женщин, сталкиваются с проблемой мотивации занимающихся к продолжительным занятиям, которые приведут к желаемым результатам (1, 2, 9, 10). Инструкторам, особенно групповых занятий, тяжело удерживать людей и дать правильную «установку» на долгосрочную работу, если они не знают пожеланий своих занимающихся. Но нельзя забывать, что для достижения оздоровительного эффекта необходимо правильно определить объем и интенсивность нагрузки (оптимальный уровень ЧСС во время занятий).

Для оценки функционального состояния занимающихся в практике используют различные методики, позволяющие рекомендовать для них целевые тренировочные зоны пульса. Для оценки уровня подготовленности и состояния сердечно-сосудистой системы многие специалисты используют Гарвардский степ-тест (ИГСТ), расчет показателей PWC-170, порога аэробного обмена (ПАО) и порога анаэробного обмена (ПАНО). Расчет и трактовка этих показателей требует от инструктора определенных знаний в области спортивной физиологии и медицины.

В каждой из частей урока степ-аэробики можно выделить некоторые характерные для данного направления оздоровительных занятий фрагменты, позволяющие решать определенные частные задачи.

В *подготовительной части урока* (warm up) используются упражнения, обеспечивающие:

- постепенное повышение частоты сердечных сокращений;
- увеличение температуры тела;
- подготовку опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление притока к мышцам;
- увеличение подвижности в суставах.

В *основной части урока* (aerobics + floor work) решаются задачи:

- увеличение частоты сердечных сокращений до уровня «целевой зоны»;
- повышение функциональных возможностей разных систем организма (серечно-сосудистой, дыхательной, мышечной);
- повышение расхода калорий при выполнении специальных упражнений.

В *заключительной части урока* (cool down) решаются следующие задачи:

- постепенное снижение обменных процессов в организме;
- понижение частоты сердечных сокращений до уровня близкого к норме.

Специалисты (1, 2, 6, 11) единодушны в том, что каждая из частей урока степ-аэробики специфична: различается физиологической направленностью, содержанием и техникой упражнений, а также величиной и приемами регулирования нагрузки. Интересные данные о физиологических механизмах, задействованных при выполнении упражнений с разной интенсивностью мышечной работы во время тренировок в аэробике, представлены группой авторов международных курсов по

подготовке инструкторов sas – sport aerobics system (1). Новые данные, приведенные авторским коллективом, не отрицают существующих рекомендаций по структуре и содержанию урока аэробики, но позволяют по-новому взглянуть на «физиологическую стоимость» его отдельных частей и занятия в целом.

В так называемом, стандартном классе (тренировочном занятии) рекомендуется общая продолжительность урока от 45 до 60 минут. В отдельных типах уроков может отсутствовать силовая серия упражнений и за счет нее удлиняться аэробная часть. Для начинающих рекомендуют удлинять разминку и силовую (партерную) часть урока, при этом уменьшая аэробную («аэробный пик»).

В теории оздоровительной физической культуры (и аэробики в частности) еще недостаточно научно разработанных рекомендаций по сочетанию интенсивности нагрузки, зависящей от вариантов техники движений для разных частей урока. С осторожностью нужно относиться и к увеличению компонентов тренировочного режима в занятиях (частоты и длительности занятий, интенсивности нагрузки). При увеличении одного из компонентов возникает необходимость временных корректировок в одном или обоих оставшихся компонентах.

Технология конструирования программы для занятий степ-аэробикой содержит ряд следующих последовательных действий (2):

- выбор вида оздоровительных занятий (классический или базовый степ, силовой степ, танцевальный степ) с учетом интересов занимающихся и их подготовленности;
- подбор музыки с определенным числом ритмичных ударов в минуту для каждого упражнения;
- запись фонограммы для всего урока (без перерывов в звучании музыки);
- конструирование упражнений и хореографических соединений для разных частей урока;
- распределение в уроке различных по нагрузке упражнений и соединений;
- разучивание тренером разработанной программы (самотренировка);
- обучение занимающихся оздоровительной программе;
- исправление ошибок при выполнении двигательных действий у занимающихся;
- управление нагрузкой в последующих занятиях.

В связи с тем, что темп музыки будет не только определяющим для темпа выполнения движений на степ-платформе, но и регулирует интенсивность нагрузки, нами рекомендуется программа занятий степ-аэробикой для женщин 19-35 лет:

1. Разминка с использованием степ-платформы, темп музыки 132-136 уд/мин, длительность – 10 минут.
2. Аэробная степ-тренировка, темп музыки 136-138 уд/мин, длительность 30 минут.
3. Аэробная заминка, темп 136 уд/мин, длительность 3-5 минут.
4. Партерные упражнения на развитие силы мышц и гибкости, темп музыки 136-138 уд/мин, длительность 10-15 минут.
5. Заключительная заминка 100 уд/мин, длительность 5 минут.

В заключение следует отметить, что развитие оздоровительных возможностей женщин 25-35 лет средствами физической культуры, в частности, на занятиях степ-аэробикой, основывается на единстве методических приемов и рекомендаций. Предусматривает создание с помощью тренажерных устройств искусственного, а с помощью оздоровительных факторов природы – и естественного окружения, обеспечивающего качественное выполнение двигательных упражнений в необходимом объеме при наиболее оптимальном физиологическом и психологическом воздействии на организм занимающихся.

Литература:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е.Б. Мякиченко и М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
2. Грец И. А. Индивидуальное программирование занятий оздоровительной физической культурой для женщин 30–40 лет: Дис. ... канд. пед. наук / И. Г. Грец – Смоленск, 2001. – 133 с.
3. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Научно-методическое обеспечение занятий фитнес-аэробикой // Учебно-методическое пособие – Волгоград, 2003. – 201 с.
4. Дубогрызова И.А. Методика дифференцированных занятий оздоровительной аэробикой со студентами технического вуза: Дис. ... канд. пед. наук / И. А. Дубогрызова – Смоленск, 2005. – 166 с.

5. Королева Л.В. Некоторые методические рекомендации проведения занятий аэробикой и шейпингом с женщинами среднего возраста //Актуальные вопросы оптимизации тренировочного процесса: Межвуз. сб. науч. тр. – Смоленск: СГИФК, 2001. – С.41–44.

6. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебник – М.: Терра–Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.

7. Лисицкая Т.С. Аэробика. Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева – М.: Федерация Аэробики, 2002. – Т.1. – 230 с.

8. Морозов О.С. Психолого–педагогические и методические основы физических упражнений оздоровительной направленности: Монография / Морозов О.С., Фадеев В.Ю. – Калининград: КЮИ, 2004. – 208 с.

9. Пикурова А.Г. Комплексное использование средств двигательной реабилитации в оздоровительных занятиях с женщинами 30–45 лет: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Смоленск, 2004. – 19 с.

10. Сиднева, Л.В., Гониянц, С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания. – Троицк: Триванд Лтд., 2000. – 60 с.

11. Филиппова, Ю. С. Оздоровительная аэробика: методическое пособие. – Новосибирск, 1995.–41 с.